



## 10 conseils pour débiter la musculation et le végétarisme / véganisme



# Sommaire

## A) Avant-propos : Quelles sont les enjeux de l'association musculation / végétarisme - véganisme ?

### B) Les 5 conseils musculation

- 🍃 1 – Ne pas se fixer de gros objectifs
- 🍃 2 – Trouver des objectifs adaptés à son profil
- 🍃 3 – Se baser sur l'essentiel
- 🍃 4 – Définir son 1<sup>er</sup> programme
- 🍃 5 – Aller au-delà de son 1<sup>er</sup> programme

### C) Les 5 conseils alimentation végétarienne - vegan

- 🍃 1 – Comment réussir sa transition
- 🍃 2 – Comprendre les remplacements
- 🍃 3 – Oublier les chiffres
- 🍃 4 – Organiser sa journée
- 🍃 5 – Gérer les déplacements et les imprévus

### D) Conclusion

## **A) Avant-propos : Quelles sont les enjeux de l'association musculation / végétarisme - véganisme ?**

Dans la société actuelle, très peu de personnes croient qu'il est possible d'être sportif et végétarien / végan.

### **Rappel :**

**Végétarien** = ne consomme ni viande, ni poisson

**Végétalien** = ne consomme ni viande, ni poisson, ni œufs, ni produits laitiers

**Végan** = ne consomme ni viande, ni poisson, ni œufs, ni produits laitiers, ni miel, et exclue tous les produits issus des animaux ou testés sur eux dans la vie quotidienne (cuir, fourrure, laine, soie, cire d'abeille, cosmétiques et médicaments).

Pour la musculation, ce manque de crédibilité est encore plus élevé. Les préjugés qui y sont liés sont si forts qu'il est difficile pour quelqu'un qui croit vraiment que cette association est possible de ne pas en douter.

**Personnellement, je me suis aussi posé cette question : est-il possible d'améliorer mes performances sportives, ma masse musculaire et rester en forme sans être carencé en adoptant un régime végétarien ou vegan ?**

*(Même si tu ne vises pas la prise de masse musculaire, le préjugé est valable pour n'importe quel objectif sportif : perte de masse grasse, maintien de la masse musculaire, gain en force, en tonicité musculaire, ...)*

**Je me suis demandé si je ne risquai pas de perdre des années d'entraînement, en fondant progressivement et en voyant mes performances chuter au fil des semaines.** Ce cliché est fortement renforcé par la société qui véhicule l'image du bodybuilder ingurgitant de la viande ou du poisson à chaque repas pour être musclé et puissant.

**Mais il ne faut pas oublier une chose : l'industrie agroalimentaire reste une industrie, et son but est la recherche du profit maximal.** La publicité qui en découle va énormément entretenir ce stéréotype, associant souvent la consommation de viande avec la force et la virilité. Il faut se détacher de ces stéréotypes et comprendre que le sport et la musculation peuvent complètement être associés au végétarisme / véganisme. La carence et le manque de performance sont très souvent due à des manques de connaissances ou des problèmes hormonaux / métaboliques spécifiques à chacun. **De plus en plus d'athlètes se convertissent aujourd'hui au végétarisme / véganisme, leur physique et leurs performances témoignent d'une cohérence entre leur alimentation et les attentes de la discipline.**



*De gauche à droite : Franck Medrano, Jon Venus, Torre Washington.*

Ces 3 bodybuilders sont végétariens. **Qu'ils soient dopés ou non (les autres le sont aussi), ils ont forcément un apport en protéines suffisant pour construire de la masse musculaire et assurer les fonctions biologiques vitales, et ce sans protéines d'origine animale.** Il n'y a pas que les bodybuilders, de nombreux autres athlètes ont gagnés des prix dans diverses disciplines et prouvent que les performances physiques sont possibles et étant végétarien ou végétal :



**Tia Blanco, végétal, championne du monde de surf**



**Kendrick Farris, végétal, athlète recordman américain**

On peut donc parfaitement atteindre le plus haut niveau dans n'importe quelle discipline sportive avec une alimentation végétarienne ou végétal. De plus, le niveau de ces sportifs sous-entend une rigueur dans l'entraînement et dans l'alimentation très poussées. On comprend que notre alimentation végétarienne / végétal sera plus simple à mettre en place que celle dont dépendent ces athlètes.

**Voyons maintenant ensemble quels sont ces 10 conseils pour débuter la musculation et le végétarisme - végétalisme ☺**

## **B) Les 5 conseils musculation**

### **1 – Ne pas se fixer de gros objectifs**

En débutant la musculation, tu as forcément une envie de déplacer les montagnes, une motivation à toute épreuve, et c'est une très bonne chose 😊 Cependant il faut réaliser que c'est éphémère pour la plupart d'entre nous. On remarque ça dans tous les domaines : quand quelqu'un se lance dans une nouvelle activité, cette personne débute avec une grande motivation et celle-ci s'épuise par lassitude ou parce qu'elle se rend compte que les efforts nécessaires sont plus grands qu'elle ne l'imaginait.

**Ne fais pas parti de ces personnes. Tu peux bien sûr te projeter dans un physique que tu souhaiterais avoir et imaginer des performances que tu aimerais atteindre, mais garde à l'esprit qu'il sera plus motivant d'y aller par pallier en définissant des étapes pour y parvenir.** Plus tu minimise ton objectif, plus la satisfaction de l'avoir atteint sera grande et plus tu seras motivé pour continuer à en atteindre un autre. Et cette satisfaction, même de courte durée, est très importante pour la psychologie liée à la motivation. Pour chacun de ces objectifs objectif, donne-toi des étapes à franchir régulièrement. **Mais attention, cela ne veut pas dire se donner des objectifs trop faciles à atteindre non plus. Il faut trouver des objectifs ambitieux mais réalisables.**

Par exemple, fixe-toi un objectif sportif tous les 6 mois, ni trop petit, ni trop grand :

Alice : « Dans 6 mois, je cours un semi-marathon (environ 21km) sans m'arrêter », ou bien :

Mickael : « Dans 6 mois, je réalise 12 tractions à poids de corps », ou bien :

Justine : « Dans 6 mois, je perds 8 kilos sur la balance » etc, etc, etc...

**Prenons l'exemple d'Alice : ses étapes seraient par exemple :**

**Étape A :** dans 1 mois, je cours 4 km sans m'arrêter

**Étape B :** dans 2 mois, je cours 8 km sans m'arrêter

**Étape C :** dans 3 mois, je cours 12 km sans m'arrêter

**Étape D :** dans 4 mois, je cours 16 km sans m'arrêter

**Étape E :** dans 5 mois, je cours 20 km sans m'arrêter

**Étape F :** verdict avec course test

Après l'avoir validé, tu n'auras plus qu'à te fixer un second objectif, puis un troisième, puis un quatrième...



Imagine tes objectifs comme les paliers d'un escalier dont chaque marche serait une étape qui te conduira vers chacun de ces objectifs.

## 2 – Trouver des objectifs adaptés à son profil

**On a vu précédemment qu'il est important de ne pas se fixer de trop grands objectifs. Il faut aussi faire en sorte d'adapter ses objectifs à son vécu, sa morphologie, ses capacités et toutes les spécificités propres à chacun.**

En effet, si tu es en fort surpoids, que tu es fumeur, que tu as des antécédents pathologiques ou une amplitude de mouvements limités suites à des blessures, tu vas devoir revoir tes objectifs à la baisse. **Rien de tel que le test pour évaluer sa forme initiale et pouvoir se fixer des objectifs.**

Adrien désire se fixer un objectif au développé couché. Après 2 à 3 semaines de remise en forme, il fait un test de départ. Il fait un maximum de répétitions avec une barre chargée à 30kg. Il réalise 16 répétitions, et se donne comme objectif de faire dans 6 mois le même nombre de répétitions avec 10kilos de plus sur la barre, soit 16 répétitions à 40kg. Mais **Adrien est fumeur au moment du test - il s'est rendu compte qu'il a fini cette série de développé couché plutôt essoufflé - et désire arrêter de fumer durant les semaines à venir, il va donc revoir son objectif en l'augmentant**, en passant à 16 répétitions à 44 kilos.

**Ne t'embête toutefois pas à trop réfléchir à ces objectifs adaptés, il ne s'agit ici surtout que de bon sens. De plus, si jamais le premier objectif est trop sous ou sur évalué, tu pourras t'en servir pour te fixer un deuxième objectif plus ajusté.**

## 3 – Se baser sur l'essentiel

Au départ, tu t'es sûrement renseigné auprès de tes proches et sur internet et tu as peut-être vu une tonne d'informations, des dizaines de programmes, de méthodes et de manières de commencer la musculation. Simplifie les choses, concentre-toi sur l'essentiel. En tant que débutant, peu importe ce que tu fasses, même en s'entraînant à peu près n'importe comment, les progrès seront forcément présent. **Cela ne veut pas dire qu'il faut s'entraîner n'importe comment. Il faut juste se concentrer sur l'essentiel et éviter le superflu.**

L'intérêt est double :

- Eviter de se décourager à faire un programme compliqué et souvent inadapté car comportant trop d'exercices
- Apprendre de suite au corps des schémas corporels naturels qui vont lui permettre de se renforcer de manière utile et complète

Les exercices mono articulaires (une articulation) sont à éviter si tu débutes la musculation. Ils n'apprennent pas à ton corps à travailler dans des postures naturelles et sont bien moins efficaces pour progresser que les exercices poly articulaires (plusieurs articulations).



**Curl biceps : exercice mono articulaire pour travailler les biceps**



**Traction pronation : exercice poly articulaire pour travailler les biceps**

**Quelques exemples d'exercices poly articulaires (donc à privilégier) :**  
Squat, Développé couché, Soulevé de terre, Traction, Pompes...

## 4 – Définir son 1<sup>er</sup> programme

**Après avoir trouvé tes objectifs, tu vas pouvoir définir ton 1<sup>er</sup> programme. Le 1<sup>er</sup> programme emprunte le même schéma que le conseil n° 3 : se baser sur l'essentiel.**

En tant que débutant, le plus efficace sera de travailler en « full body », cela veut dire travailler l'ensemble du corps pendant une séance. Cela permet au corps de reprendre de bons schémas corporels, de renforcer les articulations, les tendons, les ligaments, et de recadrer la régulation hormonale et les systèmes ventilatoires et énergétiques.

Tu peux par exemple effectuer 1 séance tous les 2 à 3 jours (1 ou 2 jours de repos entre 2 séances), et prendre le weekend pour repos. C'est un bon compromis pour permettre au corps de travailler suffisamment tout en ayant la capacité de récupérer. Dans ces séances, tu vas incorporer des exercices poly articulaires et y inclure éventuellement quelques exercices mono articulaire, qui sont en aucun cas obligatoires. Les exercices poly articulaires devront être effectués en séries longues (environ 15 à 20 répétitions par série).

### **Exemple de 1<sup>er</sup> programme en full body :**

**Lundi** : 5 tours de 15 répétitions de :

Squat au poids du corps, Pompes avec mains surélevées, Tractions avec élastique + Gainage 20secondes

**Mardi** : Repos

**Mercredi** : 5 tours de 15 répétitions de :

Squat au poids du corps, Pompes avec mains surélevées, Tractions avec élastique + Gainage 20 secondes

**Jeudi** : Repos

**Vendredi** : 5 tours de 15 répétitions de :

Squat au poids du corps, Pompes avec mains surélevées, Tractions avec élastique + Gainage 20secondes

**Samedi** : Repos

**Dimanche** : Repos

## 5 – Aller au-delà de son 1<sup>er</sup> programme

Lorsque tu n'arrives plus à progresser (souvent au bout de 1 à 2 mois), il est temps de changer de programme. Mais en tant que débutant, tu pourras cependant progresser durant des mois avec le même programme.

Pour ce deuxième programme, tu peux par exemple diviser ton programme hebdomadaire en « half body », cela veut dire sectionner sa semaine en une alternance de séances haut du corps et bas du corps.

### **Exemple de 2<sup>e</sup> programme en half body :**

**Lundi : Bas du corps + Abdos** - 5 tours de 12 répétitions de :  
Squat avec barre, Crunch, Fentes au poids du corps + Gainage 25 secondes

**Mardi : Repos**

**Mercredi : Haut du corps + Abdos** - 5 tours de 12 répétitions de :  
Développé couché, Tractions avec élastique, Pompes, Rowing buste penché + Sit ups 25 secondes

**Jeudi : Repos**

**Vendredi : Bas du corps + Abdos** - 5 tours de 12 répétitions de :  
Squat avec barre, Crunch, fentes au poids du corps + Gainage 25 secondes

**Samedi : Repos**

**Dimanche : Repos**

*Semaine suivante : reprise de séance haut du corps, car la semaine s'est finie vendredi avec une séance bas du corps*

## **C) Les 5 conseils alimentation végétarienne - vegan**

### **1 – Comment réussir sa transition**

Il faut comprendre que pour devenir végétarien / végan, cela doit se faire de manière naturelle, et ne jamais paraître comme une contrainte. Si tu te sens frustré et que tu as une envie folle de manger un steak haché ou des cuisses de poulet, que cette envie te démange et que tu ne fais que d'y penser, ton corps n'est probablement pas encore prêt pour accepter cette alimentation.

**Si tu as déjà essayé de devenir végétarien / végan mais que tu es revenu à une alimentation carnée, essaie la transition progressive :**

- 1) Durant 2 semaines, tu définis un jour par semaine comme étant le jour sans viande et si possible sans poisson. Tu peux manger du poisson mais le but est de ne manger ni viande ni poisson.**
- 2) Puis, pendant 2 semaines, tu définis deux jours par semaine sur le même principe : sans viande ni poisson.**
- 3) Puis, pendant 2 semaines, tu définis trois jours par semaine...**

Tu continues sur ce même schéma jusqu'à ce que ton corps ait intégré ces nouvelles habitudes alimentaires et que tu aies réussi à atteindre le mode alimentaire désiré (végétarisme / véganisme).

Tu peux adapter cette transition progressive : par exemple, faire la même chose en ne supprimant que la viande rouge dans la première étape, puis en supprimant la viande blanche dans la deuxième étape, puis revenir à la première étape en supprimant la viande au complet et enchaîner la deuxième étape en supprimant la viande et le poisson. Le but est de d'augmenter petit à petit le nombre de repas sans sources animales pour que ton corps l'accepte sans s'en rendre compte.

Tu peux aussi regarder toutes les semaines des documentaires traitant des conditions d'élevage et d'abattage des animaux, c'est une méthode plus radicale mais certains ont besoin de les voir pour faire le lien entre le steak présenté en magasin et l'animal qui vit et éprouve des émotions.

### **2 – Comprendre les remplacements**

**Les carences chez les végétariens / végans sont très souvent dues à une mauvaise information ou à des problèmes digestifs, métaboliques ou hormonaux personnels.** Tout est remplaçable. Il suffit de connaître les sources et les bonnes associations qui te permettront d'atteindre tes objectifs.

**Les oméga 3** (présents dans le poisson) se retrouveront par exemple dans l'huile de lin, de caméline, de chanvre, de colza, l'avocat, les algues... Si tu es végétarien, tu en as dans les œufs.  [clique ici pour mon découvrir mon article sur les omégas 3 avec une alimentation végétarienne / vegan.](#)

**Le fer** (présent dans la viande rouge) se retrouve dans le cacao, le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou fleur, le poivron vert...

[Clique ici pour découvrir mon article sur le fer avec une alimentation végétarienne / vegan.](#)

**La vitamine B12** (présente dans la viande) se retrouve dans les compléments alimentaires. Je ne peux pas te conseiller d'autres sources, que tu sois végétarien ou vegan. En effet, les sources végétales sont inactives ou insuffisantes et il semble que seule la supplémentation permette d'atteindre des taux normaux de vitamine B12. La carence en vitamine B12 peut être très dangereuse et irréversible.

[Clique ici pour te rendre sur mon article concernant la vitamine B12 avec une alimentation végétarienne / vegan.](#) Tu peux également en acheter directement [en cliquant ici](#).

**Le zinc** est surtout présent dans la germe de blé, le cacao, la graines de courge et les œufs si tu es végétarien. [Clique ici pour lire mon article sur le zinc avec une alimentation végétarienne / vegan.](#)

**Le calcium** se retrouve dans les produits laitiers si tu es végétarien. Si tu es végan, tu en as dans le brocoli, le chou chinois, les légumineuses, les amandes, les graines de sésame...

**Les protéines** se retrouvent dans les œufs et les produits laitiers si tu es végétarien. Si tu es végan, tu en as par exemple dans les légumineuses (haricots rouges, pois chiches, lentilles...), les céréales (riz, quinoa, sarrasin...), les oléagineux (amandes, noix, noix de cajou...) et bien sûr les compléments alimentaires (protéines en poudre de soja, chanvre, pois...).

### 3 – Oublier les chiffres

**Il ne faut pas se prendre la tête avec les chiffres et les calculs. L'important est de manger en quantité suffisante, de manière raisonnée et si possible bio pour augmenter l'efficacité des aliments consommés.**

Compter les calories, les protéines, les glucides et les lipides ingérées est une perte de temps, une contrainte fatigante qui te démotivera plus qu'autre chose. L'alimentation végétarienne / végan demande simplement à prendre de bonnes habitudes, manger en quantité suffisante avec des aliments de qualité.

**Peu importe ton objectif, il suffit de faire les choses progressivement et éventuellement de prendre des mesures pour avoir une idée de l'évolution.**

Prendre son poids, son taux de masse grasse et éventuellement ses mensurations sont des indicateurs fiables pour savoir si tu te diriges dans le bon chemin ou non. En débutant et en réalisant ces mesures souvent, par exemple toutes les deux semaines, tu peux te rendre compte de la manière dont réagis ton corps à ta nouvelle alimentation. Par la suite, avec l'habitude, la fréquence de ces tests pourra diminuer voire disparaître.

## 4 – Organiser sa journée

Toujours dans cette logique de simplicité, il faudra faire en sorte d'apporter les nutriments les plus efficaces à différents moments de la journée. Voici un exemple d'organisation nutritionnelle simple d'une journée type pour quelqu'un qui souhaite prendre de la masse musculaire :

| Matin  | Midi   | Collation après entraînement   | Soir   |
|--|--|--------------------------------|--|
| 1 shaker de protéine en poudre <b>ou</b> 4 œufs (végétarien)                 | 1 à 2 grosses poignées de pois chiche        | 1 shaker de protéine en poudre | 1 à 2 grosses poignées d'haricots rouges       |
| 1 poignée de flocon d'avoine dans un bol de lait de soja / amande / noisette | 1 à 2 grosses poignées de riz basmati        | 2 bananes                      | 1 à 2 grosses poignées de quinoa               |
| 1 poignée d'oléagineux   | 1 portion de poivron rouge et de brocolis    | 1 poignée d'oléagineux         | 1 portion de champignons et de haricots verts  |
| 2 bananes  | 1 pincée de curcuma et de poivre noir        |                                | 1 pincée de graines de chia                    |
|  | 1 à 2 grosse cuillère à soupe d'huile de lin |                                | 1 à 2 grosse cuillère à soupe d'huile de colza |

Si ton objectif est la perte de masse grasse, tu peux adapter ce modèle en réduisant les quantités de glucides (par exemple ici les flocons d'avoine, le riz basmati, le quinoa, et passer de 2 à 1 banane).

## 5 – Gérer les déplacements et les imprévus

**Quand tu manges au restaurant avec des amis ou lors de repas de famille, il n'est pas forcément évident de pouvoir s'alimenter de manière complète.** De plus, la société a encore du mal avec le végétarisme / véganisme qui est mal perçu car remettant en cause des traditions culinaires et sociales profondément ancrés.

**Mais ce n'est pas une raison pour ne pas appliquer tes principes.** N'oublie jamais que peu importe la raison pour laquelle tu as décidé de devenir végétarien ou végétalien, ce choix est bienveillant car il entre dans une démarche de respect de la vie et tu n'as jamais à en rougir.

**Voici une méthode simple : il faut juste prévoir à l'avance des aliments secours.** Par exemple, avoir toujours avec soit une boîte avec quelques poignées d'oléagineux (amandes, noix de cajou...) et / ou de la protéine en poudre. L'avantage est qu'ils peuvent rester un moment dans ton sac et te permettent d'ajouter sans problème une ration de protéines à ton repas si celui-ci ne comporte aucune alternative végétarienne / végétalien. Pour le reste, les accompagnements (les légumes, la salade, le riz...) te permettront de faire le plein de vitamines et minéraux et d'attendre de rentrer chez toi pour finir de manger.

De manière générale, quand tu auras vécu quelques imprévus, tu apprendras à t'organiser et cela deviendra une habitude.

## **D) Conclusion**

Il n'est pas difficile de commencer la musculation, il suffit de prendre de suite des bonnes habitudes pour éviter de créer des mauvaises postures et des déséquilibres qui pourront avoir des conséquences négatives à long terme.

Pour le végétarisme / véganisme, c'est exactement pareil. Il faut avoir accepté mentalement ce changement d'alimentation et prendre les bons réflexes pour éviter d'accumuler des carences qui se répercuteront de manière physique et médicale.

J'espère que ce guide t'aura aidé à éclaircir quelques points essentiels pour débiter dans les meilleures conditions cette nouvelle manière de vivre et de progresser 😊

**Entraîne-toi avec le cœur, mange avec le cœur 😊 !**